

2019年

5月分

3歳以上児献立表

西東京市芝久保保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
7 火	ご飯 魚の照焼き 五目煮豆 人参の甘煮 みそ汁	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg／干しうどん(ゆで)	まがれい／大豆(国産、乾)／こんぶ／かつお加工品(かつお節)／油揚げ／絹ごし豆腐／わかめ／豚小間	さやいんげん／ごぼう／れんこん／にんじん／かぶ／だいこん／生しいたけ(菌床栽培、生)／ねぎ／ほうれんそう／りんご	麦茶 煮込みうどん 果物		エネルギー 464 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 10.8 g 食塩相当量 3.0 g
8 水	ご飯 豚肉とピーマンの中華風 はるさめサラダ トマト みそ汁	水稲穀粒(精白米)／なたね油／三温糖1kg／かたくり粉1kg／ごま油／緑豆はるさめ／薄力粉／有塩バター	豚肩(赤肉)／ロースハムスライス／油揚げ／絹ごし豆腐／牛乳	青ピーマン／赤ピーマン／たけのこ(水煮缶詰)／きゅうり／にんじん／トマト／葉ねぎ／りんご	牛乳 人参ケーキ 果物		エネルギー 563 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 2.0 g
9 木	スパゲティミートソース ツナサラダ 茹でアスパラ 野菜スープ	スパゲティ／オリーブ油／なたね油／水稲穀粒(精白米)	豚ひき肉／バルメザンチーズ／まぐろ缶詰(油漬フレーク)／かつお加工品(かつお節)／こんぶ／油揚げ	にんじん／玉葱／トマト／パセリ／きゅうり／キャベツ／アスパラガス／マッシュルーム／青ピーマン／たけのこ／さやいんげん	麦茶 たけのこおにぎり 胡瓜スティック		エネルギー 463 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 3.1 g
10 金	ロールパン 鶏のコンマヨネーズ焼き フレンチサラダ トマト オクラのスープ	ロールパン／とうもろこし缶詰(クリーム)／なたね油／水稲穀粒(精白米)	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ペーコン短冊／しらす干し(微乾燥品)	パセリ／きゅうり／キャベツ／にんじん／トマト／オクラ／玉葱／ねぎ／たかな漬／りんご	麦茶 高菜チャーハン 果物		エネルギー 454 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 2.4 g
11 土	鶏ごぼう丼 即席漬け さつま芋煮 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／さつまいも／三温糖1kg／じゃがいも／かたくり粉1kg／有塩バター／なたね油	鶏若鶏肉モモ(皮なし)／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ／牛乳	にんじん／ごぼう／さやえんどう／かぶ／玉葱／ぶなしめじ／ほうれんそう／きよみ(砂じょう、生)	牛乳 じゃがいも餅 果物		エネルギー 502 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 11.3 g 食塩相当量 2.2 g
13 月	ロールパン 魚のパン粉焼き コールスローサラダ ゆでコーン 野菜スープ	ロールパン／薄力粉／なたね油／パン粉(乾燥)／とうもろこし(お粥冷凍)／水稲穀粒(精白米)	まがれい／かつお加工品(かつお節)／こんぶ／かつお缶詰味付けフレーク	キャベツ／きゅうり／セロリー／にんじん／玉葱／マッシュルーム／青ピーマン／りんご	麦茶 おかかおにぎり 果物		エネルギー 506 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 1.7 g
14 火	きびごはん 生姜焼き肉 付け合せ(キャベツ、人参) トマト みそ汁	水稲穀粒(精白米)／きび(精白粒)／なたね油／薄力粉／有塩バター／三温糖1kg	豚中型種ロース(脂肪なし)／油揚げ／絹ごし豆腐／牛乳／ヨーグルト(全脂無糖)	玉葱／キャベツ／にんじん／トマト／はくさい／葉ねぎ／ブルーベリー(ジャム)／きよみ(砂じょう、生)	牛乳 ジャムマフィン 果物		エネルギー 610 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 20.5 g 食塩相当量 0.9 g
15 水	カレーライス 浅漬け トマト すまし汁	水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／なたね油／有塩バター／薄力粉／黒砂糖／三温糖1kg	豚小間／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ／牛乳	玉葱／にんじん／グリーンピース(冷凍)／かぶ／きゅうり／トマト／ぶなしめじ／ほうれんそう／りんご	牛乳 黒糖蒸しパン 果物		エネルギー 529 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 13.6 g 食塩相当量 0.7 g
16 木	野菜しょうゆラーメン 鶏肉の照焼き 茹でアスパラ	中華めん(生)／とうもろこし缶詰(体丸)／水稲穀粒(精白米)／有塩バター	焼き豚／鶏若鶏肉胸(皮付き)	玉葱／にんじん／キャベツ／青ピーマン／しょうが／アスパラガス／グリーンピース(冷凍)／りんご	麦茶 ピラフ 果物		エネルギー 446 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 6.4 g 食塩相当量 3.0 g
17 金	ご飯 魚の煮つけ 漬物サラダ かぼちゃ煮 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg／上新粉／なたね油	まさば／油揚げ／かつお加工品(かつお節)／こんぶ／牛乳／木綿豆腐	しょうが／だいこん／きゅうり／にんじん／セロリー／日本かぼちゃ／玉葱／かぶ／りんご	牛乳 豆腐ドーナツ 果物		エネルギー 554 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 1.2 g
18 土	チキンライス 甘酢漬け ゆでさつまいも みそ汁	水稲穀粒(精白米)／有塩バター／なたね油／三温糖1kg／さつまいも／じゃがいも／干しうどん(乾)	鶏若鶏肉モモ(皮なし)／豚モモ(脂肪なし)	玉葱／にんじん／青ピーマン／だいこん／きゅうり／ごぼう／生しいたけ(菌床栽培、生)／ほうれんそう／西洋かぼちゃ／ねぎ	麦茶 ほうとううどん 果物		エネルギー 480 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 6.6 g 食塩相当量 3.2 g
20 月	ご飯 魚のねぎみそ焼き 切干大根煮 ブロッコリー 豚汁	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg／さつまいも／有塩バター	まがれい／油揚げ／豚肩(赤肉)／生揚げ／牛乳／クリーム(乳脂肪)	ねぎ／切干しだいこん／にんじん／さやいんげん／ブロッコリー／だいこん／ごぼう／葉ねぎ／きよみ(砂じょう、生)	牛乳 スイートポテト 果物		エネルギー 568 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 1.6 g
(★印はアレルギー除去対象食品です)					エネルギー	512 kcal	タンパク質 20.1 g
					脂 質	14.7 g	食塩相当量 2.1 g

2019年

5月分

3歳以上児献立表

西東京市芝久保保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
21 火	麻婆丼 中華サラダ トマト ワカメスープ	水稲穀粒(精白米)／ごま油／かたくり粉1kg ／マカロニ(セモリナ)／三温糖1kg	豚ひき肉／木綿豆腐／焼き豚／わかめ／かつお加工品(かつお節)／牛乳／きな粉(大豆)	にんじん／ねぎ／にら／りよくとうもろやし／きゅうり／きくらげ(乾)／トマト／玉葱／えのきたけ／葉ねぎ／りんご	牛乳 マカロニ安倍川 果物	エネルギー 599 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 21.1 g 食塩相当量 1.2 g
22 水	肉うどん 厚揚げ煮 土佐酢和え 蒸しさつまいも	干しうどん(乾)／上白糖／さつまいも／水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg	豚肩(赤肉)／生揚げ／かつお加工品(かつお節)／油揚げ／こんぶ	だいこん／にんじん／ぶなしめじ／こまつな／キャベツ／きゅうり／セロリー	麦茶 いなり寿司 おしゃぶり昆布	エネルギー 411 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 9.6 g 食塩相当量 3.6 g
23 木	ご飯 魚のみそ焼き ひじきサラダ 蒸し南瓜 すまし汁	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg／なたね油／食パン(市販品)／ソフタイプマーガリン／グラニュー糖	まさば／干ひじき(ｽﾌﾟｲﾝ)／釜、乾)／絹ごし豆腐／かつお加工品(かつお節)／牛乳	きゅうり／にんじん／かぶ／日本かぼちゃ／こまつな／生しいたけ(菌床栽培、生)／りんご	牛乳 ラスク 果物	エネルギー 610 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 1.4 g
24 金	フィッシュドック ポテトサラダ ブロッコリー ミネストローネ	コッペパン(市販品)／パン粉(乾燥)／薄力粉／なたね油／じゃがいも／マカロニ(セモリナ)／スポンジケーキ	まがれい／牛乳／ベーコン短冊／クリーム(乳脂肪)	にんじん／きゅうり／ブロッコリー／玉葱／マッシュルーム／トマト／キャベツ／セロリー	麦茶 お誕生日ケーキ	エネルギー 496 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 1.7 g
25 土	和風スパゲッティ ツナとじゃがいもの炒め物 ブロッコリー 味噌汁	スパゲティ／なたね油／じゃがいも／水稲穀粒(精白米)	焼き豚／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾙｰｸﾞﾙｲﾄ)／かつお加工品(かつお節)／しらす干し(微乾燥品)	玉葱／にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／ぶなしめじ／えのきたけ／青ピーマン／ブロッコリー／こまつな／かぶ／だいこん／ほうれんそう／きゅうり	麦茶 雑炊 スティックきゅうり	エネルギー 339 kcal たんぱく質 13.4 g 脂 質 5.6 g 食塩相当量 2.4 g
27 月	ご飯 つくね焼き はりはり漬け トマト 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／パン粉(乾燥)／三温糖1kg／薄力粉／さつまいも	鶏若鶏肉ひき肉／干ひじき(ｽﾌﾟｲﾝ)／釜、乾)／牛乳／油揚げ／木綿豆腐／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ	ねぎ／にんじん／グリーンピース(冷凍)／切干しだいこん／きゅうり／トマト／こまつな／りんご	牛乳 子鬼蒸し 果物	エネルギー 549 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 2.4 g
28 火	ロールパン 魚のチーズ焼き ほうれんそうとコンのソテー ゆでスナックえんどう 野菜スープ	ロールパン／なたね油／とうもろこし缶詰(ホﾙ)／有塩バター／水稲穀粒(精白米)／ごま油	べにざけ／プロセスチーズ／ベーコン短冊／かつお加工品(かつお節)／こんぶ／焼き豚	パセリ／ほうれんそう／さやえんどう／玉葱／にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／ねぎ／りんご	麦茶 チャーハン 果物	エネルギー 456 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 3.1 g
29 水	回鍋肉丼 ぱりぱりサラダ 蒸し南瓜 中華風スープ	水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg／なたね油／かたくり粉1kg／中華めん(生)／ごま油／薄力粉	豚肩(赤肉)／焼き豚／かつお加工品(かつお節)／牛乳	キャベツ／にんじん／玉葱／青ピーマン／きゅうり／セロリー／日本かぼちゃ／ねぎ／生しいたけ(菌床栽培、生)／干しぶどう	牛乳 ココアケーキ 果物	エネルギー 613 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 21.6 g 食塩相当量 1.5 g
30 木	きびごはん 豚肉とゴボウの味噌炒め 蒸しさつまいも たたき胡瓜 すまし汁	水稲穀粒(精白米)／きび(精白粒)／三温糖1kg／ごま油／さつまいも／食パン(市販品)／ソフタイプマーガリン／グラニュー糖	豚中型種モモ(脂身付き)／絹ごし豆腐／かつお加工品(かつお節)／牛乳／きな粉(大豆)	ごぼう／にんじん／きゅうり／ほうれんそう／りんご	牛乳 きなこトースト 果物	エネルギー 578 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 1.8 g
31 金	ロールパン いーのかりんとう揚げ マカロニサラダ トマト 野菜スープ	ロールパン／かたくり粉1kg／なたね油／三温糖1kg／マカロニ(セモリナ)／蒸し中華めん	豚肝臓／かつお加工品(かつお節)／こんぶ／豚中型種モモ(脂肪なし)	キャベツ／きゅうり／にんじん／トマト／玉葱／マッシュルーム／青ピーマン／りよくとうもろやし／りんご	麦茶 塩やきそば 果物	エネルギー 472 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 2.1 g
(★印はアレルギー除去対象食品です)				月平均栄養価	エネルギー 512 kcal 脂 質 14.7 g	タンパク質 20.1 g 食塩相当量 2.1 g

※食材等の仕入れ状況によって献立が変更になる場合がございます。ご了承ください。

